

Если вам 65 лет или более и вы ждете вакцину от гриппа H1N1, теперь ожидание закончилось. По состоянию на 10 декабря 2009 года, вакцина от гриппа H1N1 теперь доступна для всех, и любой человек в возрасте старше шести месяцев может и должен получить эту вакцину.

Люди в возрасте старше 65 лет должны получать только инъекруемую вакцину (укол). Вакцина в виде спрея для носа разрешена только для людей в возрасте от 2 лет до 49 лет, у которых нет заболеваний и беременности.

Хотя вероятность заболевания гриппом H1N1 для людей старше 65 лет ниже, заразившиеся гриппом в этом возрасте могут серьезно заболеть. Теперь вакцина доступна всем людям в возрасте старше 6 месяцев, поэтому не рискуйте! Чтобы избежать заболевания, сделайте прививку от гриппа!

Прохождение вакцинации особенно важно для людей, наиболее подверженных гриппу H1N1. В это число входят беременные женщины, люди, живущие с детьми младше 6 месяцев или ухаживающие за ними, работники здравоохранения, сотрудники скорой помощи, люди в возрасте от 6 месяцев до 24 лет, а также люди в возрасте от 25 до 64 лет, имеющие хронические заболевания или нарушения иммунной системы. Поскольку одновременно с гриппом H1N1 существует опасность заражения обычным гриппом, вы должны также получить вакцину от обычного гриппа, если она доступна. Прохождение вакцинации снижает вероятность того, что вы заразите гриппом других людей.

Зачем нужна вакцинация сейчас – разве эпидемия гриппа не идет на спад?

Обычно наибольшая активность гриппа в штате Нью-Йорк наблюдается с января по март, но сезон гриппа длится до мая. Если вы прямо сейчас сделаете прививку от обычного гриппа и от гриппа H1N1, это обеспечит вам защиту от гриппа на весь оставшийся сезон – на эту зиму и весну.

Дополнительные меры

Ежедневно соблюдайте эти правила для предотвращения распространения микробов и снижения опасности заболевания гриппом:

- При кашле и чихании прикрывайте нос и рот носовым платком или рукавом – не рукой. Выбрасывайте использованный носовой платок.
- Регулярно мойте руки теплой водой с мылом, в особенности после кашля или чихания. Для очистки рук также можно использовать спиртосодержащий гель, если нет возможности воспользоваться умывальником.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта. Микробы распространяются именно таким путем.
- Избегайте тесного контакта с больными людьми. Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (1,8 м) от кашляющего или чихающего человека.

Следите за появлением симптомов гриппа

Грипп сопровождается следующими симптомами: повышенная температура, кашель, насморк, боль в горле, ломота в теле, головные боли, озноб и чувство усталости. При заболевании гриппом H1N1 иногда отмечаются диарея и рвота. Если вы наблюдаете у себя явления, подобные симптомам гриппа, оставайтесь дома, ограничьте контакты с другими людьми и немедленно обратитесь к врачу. Врач примет решение о необходимости назначения лечения.

Более подробные сведения о гриппе представлены на сайтах
www.nyhealth.gov и www.flu.gov.